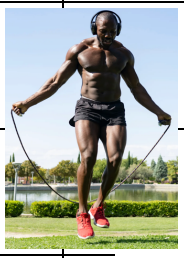
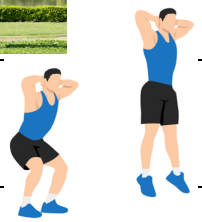
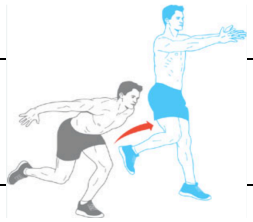
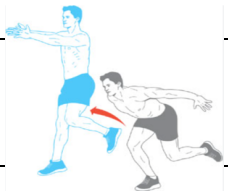
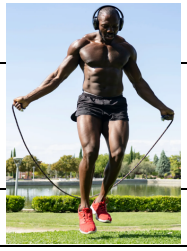
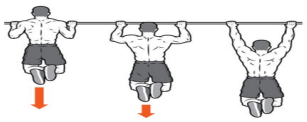
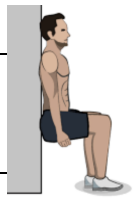
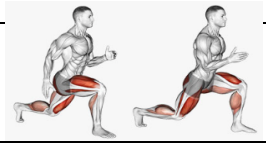
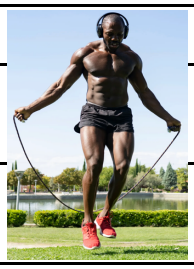
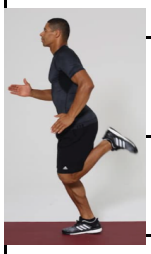
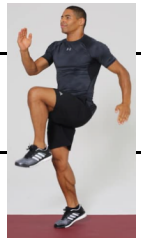
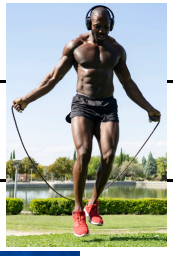
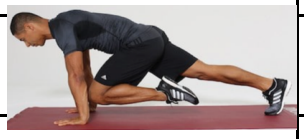
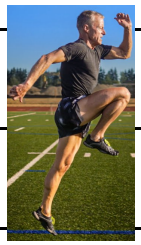
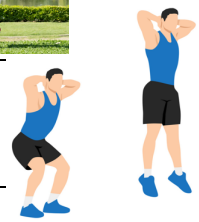
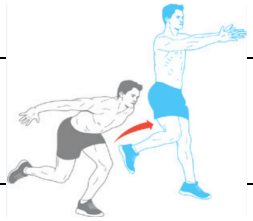
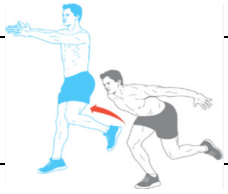
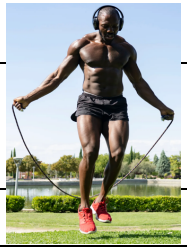
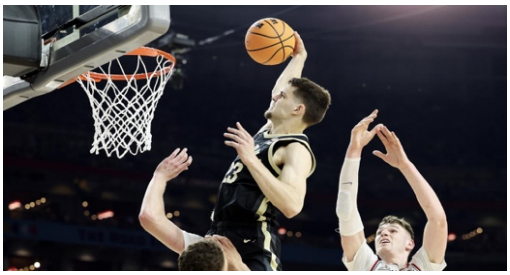
U13

Trainingsplan Sommerferien 2024

KW	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	8		9		10		11		12		13		14	
Woche 1 (08.-14.07.24)	**Plan A**	10 min' Stick-handling (Auswahl aus den Kärtchen)			**Plan B**	10 min' gezogener Schuss	**Plan C**	10 min' gezogener Schuss					**Plan A**	**Laufen 30 min**
	15		16		17		18		19		20		21	
Woche 2 (15.-21.07.24)	**Schwimmen 2x 20min**		**Plan A**	10 min' Stick-handling (Auswahl aus den Kärtchen)					**Plan B**	10 min' gezogener Schuss				
	22		23		24		25		26		27		28	
Woche 3 (22.-28.07.24)	**Plan A**	10 min' Stick-handling (Auswahl aus den Kärtchen)	**Plan C**	10 min' gezogener Schuss	**Plan B**	10 min' Stick-handling (Auswahl aus den Kärtchen)			**Schwimmen 2x 20min**					
	29		30		31		1		2		3		4	
Woche 4 (29.07.-04.08.24)	**Plan C**	10 min' gezogener Schuss			**Plan A**	10 min' Stick-handling (Auswahl aus den Kärtchen)	**Plan B**	10 min' gezogener Schuss					**Laufen 45 min**	
	5		6		7		8		9		10		11	
Woche 5 (05.-11.08.24)	**Plan A**	10 min' Stick-handling (Auswahl aus den Kärtchen)	**Plan B**	10 min' gezogener Schuss	**Schwimmen 2x 20min**				**Plan C**	10 min' Stick-handling (Auswahl aus den Kärtchen)				

Plan A		
Kategorie:	**U13**	
Schwerpunkt:	**Sprungschule + Polysportiv**	
Teil 1	**2 Durchgänge = Dauer: 15 min**	**Sprungschule**
	50x Springseilen	
	10x Skatersprüng rechts/links	
	10x Squatjumps auf maximals Höhe	
	10x Einbeinsprünge links auf Weite	
	10x Einbeinsprünge rechts auf Weite	
	50x Springseilen	
Teil 2	**2 Durchgänge = Dauer: 20 min**	**Kräftigung**
	10x Liegestütz (aus Stütz langsam sinken lassen bis Brust auf Boden)	
	5x Klimmzug (an Stange hochspringen und langsam sinken lassen bis Arme gestreckt)	
	60s in Hocke an Wand stehen	
	20x Ausfallschritte (langsam, Knie stabil)	
	45s Seitstütz mit erhöhtem Bein rechts	
	45s Seitstütz mit erhöhtem Bein links	

Plan B		
Kategorie:	**U13**	
Schwerpunkt:	**Ausdauer + Rumpfkraft**	
Teil 1	**Dauer: 15 min**	**Ausdauer**
	50x Springseilen 	
	50x Hampelmann	
	50x Knie hoch	
	50x Anfersen	
	50x Mountain Climbers 	
	50x Springseilen	
	50x Seitwärtslaufen überkreuzen rechts	
	50x Seitwärtslaufen überkreuzen links	
	50x Hopsen hüpfen vorwärts (Höhe!)	
	50x Hopsen hüpfen rückwärts (Höhe!)	
	100m Sprint	
Teil 2	**Dauer: 20 min**	**Rumpfkraft**
	2 Durchgänge Plan Rumpftraining	

Plan C		
Kategorie:	**U13**	
Schwerpunkt:	**Sprungschule + Polysportiv**	
Teil 1	**2 Durchgänge = Dauer: 15 min**	**Sprungschule**
	50x Springseilen	
	10x Skatersprüng rechts/links	
	10x Squatjumps auf maximals Höhe	
	10x Einbeinsprünge links auf Weite	
	10x Einbeinsprünge rechts auf Weite	
	50x Springseilen	
Teil 2	**Dauer: 45 min**	**Polysportiv**
eine andere Sportart betreiben zum Beispiel Frisbee spielen, oder Radfahren, oder Basketball spielen, oder Skateboard fahren, oder was anderes